

秋葉山 トレーニングルーム レッスンカレンダー

# 12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 14:00~14:20 体幹トレーニング ストレッチ 14:30~14:50	3	4
5	6 休館日	7 14:00~14:20 バランスボール 14:30~14:50 おすすめ上半身	8	9	10	11
12	13 休館日	14	15	16	17 14:00~14:20 おすすめ下半身 14:30~14:50 バランスボール	18
19	20 休館日	21	22 チューブトレーニング 14:00~14:20 ストレッチ 14:30~14:50	23	24	25
26	27 休館日	28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日	

バランスボール	チューブトレーニング
体幹トレーニング	ストレッチ
スタッフおすすめメニュー	

20分の無料教室です。但し、トレーニングルーム利用券が必要となります。

※ペーパーレス化試行に伴い、ご確認はホームページをご確認ください。必要な場合は受付まで申し出ください。